

SHENGHUO ZHONG DE
SHI WU YI YAO 
《家庭书架》
编委会 编著

家庭书架



生活中的

食物医药

SHENGHUO ZHONG DE
SHI WU YI YAO



食物是最好的医生



Shenghuo
Zhong De
Shi Wu Yi Yao

●●● 山药、紫米不仅能够充饥果腹，还可以治
病疗伤，羊肉、螃蟹不但能够溢齿留香，还
成了坊间郎中。60位妙手回春的家庭医生，每
位医生都能治疗10余种常见病症，60种疗效不
凡的家常食物，每种都能提供100多个治病妙方。

北京出版社 出版
北京出版社

生活中的 食物 医药



《家庭书架》
编委会 编著

生活中的食物医药 / 《家庭书架》编委会编著. —北京: 北京出版社, 2007

(家庭书架·品质生活)

ISBN 978-7-200-06679-1

I. 生… II. 家… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第142107号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉

装帧设计 黄资喻

图文制作 闫晓玉

家庭书架·品质生活

生活中的食物医药

SHENGHUO ZHONG DE SHIWU YIYAO

《家庭书架》编委会 编著

出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京威远印刷厂

版次 2007年10月第1版

2007年10月第1次印刷

开本 787×1092 1/16

印张 18

字数 360千字

印数 1—10 000册

书号 ISBN 978-7-200-06679-1 / TS·131

定价 19.90元



前言：食物是最好的医药

《汉书·酈食其列传》中说：“王者以民为天，而民以食为天。”食物是人类生存和发展的最基本需要，也是国家稳定和社会发展的永恒主题。在人类社会漫长的历史进程中，食物不仅维持着个体的生命，而且关系到种族的延续、社会的繁荣、国家的昌盛、文明的传承。法国一位著名学者曾经说过：“看一个民族的命运要看她吃的是什么是和怎么吃。”

为了开发食物资源，我们的祖先不惜用生命做代价。传说农业的鼻祖神农氏，为了让百姓知所避就，曾遍尝百草，为此日中七十毒。这生动地反映了古代劳动人民艰辛地寻找食物的壮丽史实。经过多少代人的大量尝试，人们积累了丰富的感性知识，最终确立了几千种最为安全的动植物食物，并择其优者加以畜养、种植，不断改良、扩充其品种。

千百年来，这些食物伴随着一代又一代的炎黄子孙，在开创华夏五千年文明史的漫长岁月中，为民族的昌盛、社会的进步，竭尽全力服务于关系国计民生的头等大事——民以食为天，始终发挥着重大的作用。我国地大物博，民族众多，各民族都有独特的饮食风味，各地区都有独特的食物种类，经过交流、融会、筛选，凡可入饌的食物原料人们都尽量采纳和应用。

我国现有的米麦黍豆、果蔬子仁、鱼肉蛋乳、山珍野味等各种食物，加上色味纷呈的辅料、调料，经合理搭配、精巧烹调，共同成为享誉世界的中华美食。在它形成发展的几千年中，浸透着祖先和历代先贤的血汗，凝聚着我们伟大民族的智慧。而且，更具有价值的是，这些饌馐不仅味道鲜美、营养丰富，而且大都具有一定的保健、养生、防病作用，即食疗功效。

中国传统的食疗具有悠久的历史、独特的理论和丰富的内容，是我国传统医学的重要组成部分，是中华民族文化宝库中一颗璀璨的明珠。中华民族自古就有“寓医于食”的传统，“凡膳皆药，食药同源”的食疗养生理念深深扎根在人民群众心中。历代关于食疗的著作和论述，更是浩如烟海、汗牛充栋。战国时期的名医扁鹊说：“君子有病，期先食以疗之，食疗不愈，然后用药。”秦国的《吕氏春秋》中有“阳补之姜，招摇之桂”之句，既把姜桂作为调料，又当药物来用；秦汉医药学专著《神农本草经》共列上、中、下三品药物计365种，其中食物药就有50余种；东汉“医圣”张仲景指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。”他的《伤寒杂病论》共载有食药同用的食疗方40余种，其中桂枝汤、百合鸡子汤、当归姜羊肉汤等盛传不衰；唐代“药王”孙思邈在《千金要方·食治》中对154种食物药进行了精辟的分析，并指出：“安身之本必资于食，救急之速必凭于药。不知食宜者，不足以存生；不明药忌者，不能除病也。”宋代医书《太平圣惠方》、

Preface



《本草图经》、《本草衍义》、《证类本草》等，都收集了大量食物药方面的资料；金代《寿亲养老书》中有如下论述：“水陆之物为饮食者不管千百品，其五气、五味、冷热、补泻之性，亦皆禀于阴阳五行，与药无殊……人若知其食性，调而用之，则倍胜于药也，善治药者不如善治食。”金元著名医学家张从正则进一步明确提出“养生当论食补，治病当考药攻”以及“药补不如食补”的著名理论；明朝伟大的医药学巨匠李时珍曾说：“饮食者，人之命脉也。”他的《本草纲目》集前人用药之大成，去粗取精，去伪存真，收录了药物达1892种，仅谷、菜、果三部分就有300余种，虫、禽、兽400余种；清朝的《老老恒言》、《食物本草会纂》、《随息居饮食谱》、《食物本草备考》、《费氏食养三种》也都为食物药用的研究和发展增添了丰富的内容，著名中医大师黄宫绣在《本草求真》中说：“食物入口，等于药之治病同为一理，合则于脏腑有益，而可祛病卫生；不合则于人脏腑有损，而即增病促死。”新中国成立以后，食疗专著更是灿若群星，在此不多赘述。

现今社会已进入空前发展的时代，人们非但不能离开食物，而且对食物的依赖性愈发增强。近年来，“返璞归真，回归自然”思潮的兴起，使人们的目光再次聚集于天然食物。人们已越来越清楚地认识到：食物，才是最好的医药。

食物——这一大自然赐给人类的“精华素”，不仅以它的甘润之味孕育着人类，更以它的寒、热、温、凉之“四性”医治着人类的各种病痛。它以食品与医药的双重身份，无时不在为人类的健康默默奉献、深情服务。所以，当您为身体不适而到处求医问药时，当你为营养缺乏而购买保健产品时，请不要忘记身边这位长期伴随您的最好、最廉价、最耐心的医药——食物。

让我们记住西方“现代医学之父”希波克拉底在公元前400年就已经说过的话：“我们应该以食物为药，饮食就是你首选的医疗方式。”

目录 contents

绪论

食物为什么能成为医药	012
食物医药的六大优点	014
食疗的五大医学意义	014
食疗的三大禁忌	015

1 瓜果蔬菜医药



山药

山药治病偏方 20 例
山药食疗方 7 种

慢性胃炎食疗方	018
慢性肠炎食疗方	019
低血压食疗方	020
肥胖症食疗方	021
冠心病食疗方	021
糖尿病食疗方	023
遗精食疗方	023



冬瓜

冬瓜治病偏方 13 例

冬瓜食疗方 7 种

消除水肿、	
补充营养食疗方	024
肾炎食疗方	025
糖尿病食疗方	026
抑制糖转脂、	
防治肥胖食疗方	027
降低腹压、	
间接降低高血压食疗方	028
肝硬化食疗方	028
改变淀粉和糖类、	
防治脂肪肝食疗方	029

苦瓜

苦瓜治病偏方 12 例
苦瓜食疗方 5 种

糖尿病食疗方	030
直接、	
间接降低高血压食疗方	031
癌症食疗方	032
结膜炎食疗方	033
健脾益胃、	



： 调治中暑食疗方

033

南瓜

南瓜治病偏方 10 例
南瓜食疗方 5 种

胃溃疡食疗方	034
增强肝肾功能、	
抵御环境中毒食疗方	035
糖尿病食疗方	036
动脉硬化食疗方	036
夜盲症食疗方	037



芹菜

芹菜治病偏方 9 例
芹菜食疗方 8 种

高血压食疗方	038
神经衰弱食疗方	039
癌症食疗方	040
糖尿病食疗方	041



- 排便通畅食疗方 041
- 促进脂肪分解、
- 防治肥胖症食疗方 042
- 性功能障碍食疗方 042
- 缺铁性贫血食疗方 043

洋葱

044

洋葱治病偏方 17 例

洋葱食疗方 7 种

- 流行性感冒食疗方 044
- 痢疾食疗方 045
- 脑中风食疗方 046
- 高血压食疗方 046
- 糖尿病食疗方 047
- 骨质疏松症食疗方 048
- 抗癌抗癌食疗方 049

韭菜

050

韭菜治病偏方 24 例

韭菜食疗方 8 种

- 便秘和痔疮食疗方 050
- 扩张血管、
- 降低血脂食疗方 051
- 高血压食疗方 052
- 阳痿症状食疗方 053
- 盗汗食疗方 053
- 消化不良食疗方 054
- 癌症食疗方 054
- 儿童骨骼发育不良
- 食疗方 055

西红柿

056

西红柿治病偏方 10 例

西红柿食疗方 5 种

- 口角炎食疗方 056
- 加强胃动力、

- 帮助消化食疗方 057
- 便秘食疗方 058
- 贫血食疗方 059
- 癌症食疗方 059

白萝卜

060

白萝卜治病偏方 25 例

白萝卜食疗方 7 种

- 高血压食疗方 060
- 减少脂肪沉积、
- 防治肥胖食疗方 061
- 消化道肿瘤食疗方 061
- 便秘食疗方 062
- 通利小便食疗方 063
- 吞噬肿瘤细胞、
- 防止细胞突变食疗方 063
- 骨质疏松食疗方 064

胡萝卜

066

胡萝卜治病偏方 9 例

胡萝卜食疗方 9 种

- 改善消化系统食疗方 066
- 干眼病食疗方 067
- 通便防肠癌食疗方 068
- 肺癌食疗方 069
- 高血压食疗方 069
- 冠心病食疗方 070
- 促进儿童骨骼发育、防治
- 老年骨质疏松食疗方 070
- 促进胃肠蠕动、
- 防治肥胖食疗方 071
- 皮肤干燥老化食疗方 071

香菇

072

香菇治病偏方 14 例

香菇食疗方 12 种

- 抗癌抗癌食疗方 072
- 增强抵抗力、
- 预防感冒食疗方 073
- 减少腹部脂肪、
- 防治局部肥胖食疗方 074
- 缓解胃痛、
- 促进消化食疗方 074
- 高血压食疗方 075
- 动脉硬化食疗方 076
- 贫血食疗方 077
- 小儿佝偻病及老年
- 骨质疏松症食疗方 077
- 慢性肾炎食疗方 078
- 肝硬化食疗方 078
- 贫血引起的乳汁不足
- 食疗方 078
- 单纯疱疹食疗方 079

黑木耳

080

黑木耳治病偏方 10 例

黑木耳食疗方 7 种

- 脑血栓食疗方 080
- 便秘及痔疮出血食疗方 081
- 缺铁性贫血食疗方 081
- 补充流失血液、
- 防治崩漏带下食疗方 082
- 癌症食疗方 082
- 防止胆固醇沉积、
- 降低血脂食疗方 083
- 促进异物和结石的排出
- 食疗方 083

银耳

084

银耳治病偏方 11 例

银耳食疗方 6 种

- 慢性支气管炎食疗方 084
- 慢性肾炎食疗方 085
- 高血压食疗方 086
- 加速胃肠蠕动、
- 减少宿便食疗方 086

- 去除面斑食疗方 086
- 抵抗肿瘤、
- 减轻化疗反应食疗方 087

芦笋

088



芦笋治病偏方 9 例
芦笋食疗方 6 种

- 癌症食疗方 088
- 酒精性脂肪肝食疗方 089
- 祛病健身、
- 提高免疫力食疗方 090
- 贫血食疗方 090
- 动脉硬化食疗方 091
- 糖尿病食疗方 091

牛蒡

092

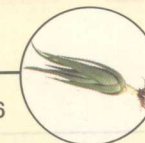


牛蒡治病偏方 9 例
牛蒡食疗方 6 种

- 促进性激素分泌
- 食疗方 092
- 润肠通便食疗方 093
- 脂肪过剩食疗方 094
- 扩张血管、降低血压
- 食疗方 094
- 防癌抗癌食疗方 095
- 驻颜、抗衰老食疗方 095

芦荟

096



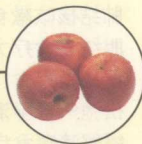
芦荟治病偏方 22 例
芦荟食疗方 12 种

- 镇痛、治疗胃溃疡
- 食疗方 096
- 胃下垂食疗方 097
- 肝病食疗方 098
- 便秘食疗方 099
- 胆囊炎食疗方 099

- 清热消炎、
- 治疗感冒食疗方 100
- 消炎解痉、
- 治疗外感咳嗽食疗方 100
- 增强血管功能、
- 降低高血压食疗方 101
- 利尿、排除结石食疗方 101
- 长期持续降低血糖
- 食疗方 102
- 痤疮食疗方 102
- 强化免疫、抵抗癌症
- 食疗方 103

苹果

104

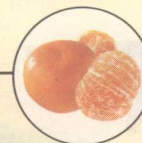


苹果治病偏方 11 例
苹果食疗方 7 种

- 大肠癌食疗方 104
- 高血压食疗方 106
- 记忆力减退食疗方 106
- 抑制食欲、
- 防治肥胖食疗方 107
- 动脉硬化食疗方 107
- 缺铁性贫血食疗方 108
- 酸中毒食疗方 109

橘子

110

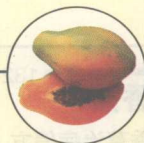


橘子治病偏方 18 例
橘子食疗方 7 种

- 止咳平喘食疗方 110
- 降低血压、防治
- 动脉粥样硬化食疗方 111
- 冠心病食疗方 112
- 阻抑肿瘤细胞生长、
- 预防癌症食疗方 113
- 酒精中毒食疗方 114
- 止呕止泻、治疗暖气
- 食疗方 114
- 抗炎、抗过敏食疗方 115

木瓜

116

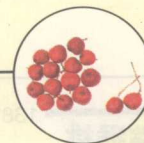


木瓜治病偏方 11 例
木瓜食疗方 5 种

- 缓解胃部痉挛、
- 治疗胃痛食疗方 116
- 结核病食疗方 117
- 产妇乳汁不通食疗方 118
- 抑制肿瘤、抵抗癌症
- 食疗方 119
- 风湿性关节炎食疗方 119

山楂

120

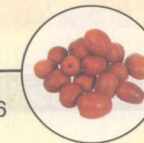


山楂治病偏方 17 例
山楂食疗方 6 种

- 分解脂肪、
- 促进消化食疗方 120
- 阻断细胞突变、
- 防治癌症食疗方 122
- 调节心脏功能、
- 防治高血压食疗方 122
- 持久降低血压和血脂
- 食疗方 124
- 过敏性结肠炎食疗方 125
- 冠心病食疗方 125

红枣

126



红枣治病偏方 20 例
红枣食疗方 6 种

- 补铁、防治贫血食疗方 126
- 神经衰弱食疗方 128
- 提高血清白蛋白、
- 保护肝脏食疗方 129
- 骨质疏松食疗方 130
- 胆结石食疗方 131
- 癌症食疗方 131

香蕉

132



香蕉治病偏方 13 例

香蕉食疗方 7 种

- 调节血压食疗方 132
- 预防中风食疗方 133
- 润燥止咳食疗方 134
- 通便减脂、防止肥胖
- 食疗方 135
- 胃溃疡食疗方 136
- 手足皲裂食疗方 136
- 癌症食疗方 137

猕猴桃

138



猕猴桃治病偏方 14 例

猕猴桃食疗方 8 种

- 癌症食疗方 138
- 分解蛋白质、
- 促进消化食疗方 139
- 高血压食疗方 140
- 利尿、防治结石食疗方 141
- 稳定情绪、

- 防治抑郁症食疗方 142
- 保肝护肾食疗方 142
- 改善便秘、
- 加速排毒食疗方 143
- 合成黑色素、
- 防治白发食疗方 143

核桃

144

核桃治病偏方 29 例

核桃食疗方 8 种

- 补脑健脑、
- 防止记忆力减退食疗方 144
- 肺结核咳嗽食疗方 145
- 胆结石食疗方 146
- 便秘食疗方 147
- 松弛气管平滑肌、
- 缓解哮喘食疗方 148
- 黄发、保持头发健康
- 食疗方 149
- 动脉硬化食疗方 150
- 癌症食疗方 150

莲子

152



莲子治病偏方 12 例

莲子食疗方 7 种

- 治疗失眠、
- 预防糖尿病食疗方 152
- 镇静神经、调节心律
- 食疗方 153
- 降低血压食疗方 154
- 癌症食疗方 155
- 促进精子生成、
- 治疗少精症食疗方 155
- 补脾益胃、涩肠止泻
- 食疗方 156
- 骨质疏松食疗方 157

栗子

158



栗子治病偏方 18 例

栗子食疗方 5 种

- 前列腺炎食疗方 158
- 消除疲劳、平喘食疗方 159
- 胃肠道功能紊乱食疗方 160
- 高血压、抗衰防老
- 食疗方 161
- 癌症食疗方 162



2 五谷杂粮医药



小米

164

小米治病偏方 10 例

小米食疗方 4 种

- 调治慢性肾炎、
- 肾病综合征食疗方 164
- 排钠、降低血压食疗方 165
- 开胃养胃食疗方 166
- 防止记忆力减退食疗方 167

玉米

168

玉米治病偏方 8 例

玉米食疗方 5 种

- 便秘、预防直肠癌
- 食疗方 168
- 癌症食疗方 169
- 血管硬化食疗方 170
- 老年痴呆食疗方 171
- 抗氧化、防止早衰
- 食疗方 171

糯米

172



糯米治病偏方 21 例

糯米食疗方 6 种

- 月经不调食疗方 172
- 急性肠炎食疗方 173
- 肾炎、缓解夜尿频数症状
- 食疗方 174

- 祛寒止痛、缓解胃痛
食疗方 175
- 缓解疲劳、改善
气短无力症状食疗方 175
- 安胎、缓解妊娠小腹坠胀
食疗方 177

紫米

紫米治病偏方 14 例
紫米食疗方 5 种

- 调治病后体弱食疗方 178
- 癌症食疗方 179
- 动脉硬化食疗方 179
- 贫血食疗方 180
- 提高免疫力、防止早衰
食疗方 181

荞麦

荞麦治病偏方 9 例
荞麦食疗方 6 种

- 糖尿病食疗方 182
- 高血压食疗方 183
- 高脂血症食疗方 183
- 脑血栓食疗方 184
- 慢性肾炎食疗方 184
- 癌症食疗方 185

薏米

薏米治病偏方 18 例
薏米食疗方 7 种

- 脚气病食疗方 186
- 口眼部位炎症食疗方 187
- 贫血食疗方 188
- 食欲不振、中暑食疗方 189
- 防癌抗癌食疗方 190
- 除湿消肿、散淤止痛
食疗方 190

降低血糖食疗方 191

黄豆

黄豆治病偏方 9 例
黄豆食疗方 6 种

- 抑制肿瘤细胞、
预防癌症食疗方 192
- 骨质疏松食疗方 193
- 高血压食疗方 194
- 便秘食疗方 194
- 瘦身美容食疗方 195
- 更年期综合征食疗方 195

绿豆

绿豆治病偏方 17 例
绿豆食疗方 6 种

- 减少胆固醇、
防治高脂血症食疗方 196
- 降低血压食疗方 198
- 癌症食疗方 199
- 中暑食疗方 200
- 中毒食疗方 201
- 清热解毒食疗方 201

赤豆

赤豆治病偏方 17 例
赤豆食疗方 7 种

- 利尿、消除肿胀食疗方 202
- 便秘、痔疮食疗方 203
- 动脉硬化食疗方 204
- 抑制脂肪吸收、
防治肥胖食疗方 205
- 糖尿病食疗方 205
- 贫血、调节月经食疗方 206
- 促进乳汁分泌食疗方 207

红薯

红薯治病偏方 10 例
红薯食疗方 4 种

- 便秘食疗方 208
- 癌症食疗方 209
- 动脉硬化食疗方 210
- 提高免疫力食疗方 211

花生

花生治病偏方 10 例
花生食疗方 5 种

- 益智、抗早衰食疗方 212
- 促进骨髓造血功能、
防治血友病食疗方 213
- 营养不良食疗方 213
- 老年痴呆症食疗方 215
- 心脑血管疾病食疗方 215

黑芝麻

黑芝麻治病偏方 15 例
黑芝麻食疗方 6 种

- 健脑、增强记忆力
食疗方 216
- 贫血食疗方 217
- 缺钙引起的各种病症
食疗方 218
- 白发食疗方 218
- 老年瘙痒症食疗方 219
- 心脑血管疾病食疗方 220



3 畜禽水产医药



牛肉 222

牛肉治病偏方 9 例

牛肉食疗方 6 种

- 肌肉酸痛和疲劳食疗方 222
- 提高免疫力食疗方 223
- 贫血食疗方 223
- 糖尿病食疗方 224
- 冠心病食疗方 225
- 胃寒痛食疗方 225



羊肉 226

羊肉治病偏方 12 例

羊肉食疗方 4 种

- 慢性胃炎食疗方 226
- 阳痿食疗方 227
- 贫血食疗方 228
- 癌症食疗方 229



猪血 230

猪血治病偏方 6 例

猪血食疗方 6 种

- 骨髓性出血食疗方 230
- 贫血食疗方 231
- 便秘食疗方 232
- 抗癌抗癌食疗方 232
- 老年痴呆症食疗方 233
- 延缓机体衰老食疗方 233

狗肉 234

狗肉治病偏方 7 例

狗肉食疗方 4 种

- 补虚益肾、
- 提高性功能食疗方 234
- 四肢酸软无力、
- 增强抗寒能力食疗方 235
- 胃及十二指肠溃疡
- 食疗方 236
- 补脑健脑食疗方 237



乌鸡肉 238

乌鸡肉治病偏方 9 例

乌鸡肉食疗方 7 种

- 增强皮肤弹性、
- 防止老化食疗方 238
- 贫血食疗方 239
- 调养病后及产后体虚
- 食疗方 240
- 老年痴呆症食疗方 241
- 月经不调及痛经食疗方 242
- 通乳、促进婴幼儿发育
- 食疗方 242
- 癌症食疗方 243



蚕蛹 244

蚕蛹治病偏方 6 例

蚕蛹食疗方 2 种

- 促进雄性激素分泌、
- 提高性欲食疗方 244
- 降低血脂、预防血栓生成
- 食疗方 245

黄花鱼 246

黄花鱼治病偏方 7 例

黄花鱼食疗方 5 种

- 保护视力、防治夜盲症
- 食疗方 246
- 养胃、营养不良食疗方 247
- 促进细胞生长、健脑
- 食疗方 248
- 癌症食疗方 249
- 冠心病食疗方 249



鲤鱼 250

鲤鱼治病偏方 12 例

鲤鱼食疗方 5 种

- 镇定安胎食疗方 250
- 排尽产后恶露食疗方 251
- 改善气喘症状食疗方 251
- 维持眼睛健康、保护视力
- 食疗方 252
- 利水消肿、催乳通乳
- 食疗方 253



鲫鱼 254

鲫鱼治病偏方 21 例

鲫鱼食疗方 5 种

- 糖尿病食疗方 254
- 补中益气、利湿通乳
- 食疗方 255
- 骨质疏松食疗方 256



- 健脑、提高记忆力 257
- 食疗方 258
- 心脑血管疾病食疗方 258



牡蛎

260

牡蛎治病偏方 10 例

牡蛎食疗方 7 种

- 降低血压食疗方 260
- 润肺补肾、
- 提高性功能食疗方 261
- 稳定情绪、改善失眠
- 食疗方 262
- 缓解大脑疲劳、
- 益智健脑食疗方 263
- 强筋健骨食疗方 264
- 嫩肤美颜、
- 改善面部肤质食疗方 264
- 抗癌抗癌食疗方 265

鳝鱼

266

鳝鱼治病偏方 9 例

鳝鱼食疗方 4 种

- 健脑、
- 提高记忆力食疗方 266
- 糖尿病食疗方 267
- 保护视力食疗方 268
- 增强性功能、提高性欲
- 食疗方 269



乌贼

270

乌贼治病偏方 9 例

乌贼食疗方 4 种

- 癌症食疗方 270
- 老年痴呆症食疗方 271
- 降低胆固醇、
- 强心降压食疗方 272
- 糖尿病食疗方 273



螃蟹

274

螃蟹治病偏方 10 例

螃蟹食疗方 5 种

- 骨质疏松食疗方 274
- 延缓衰老食疗方 275
- 慢性肝炎食疗方 276
- 糖尿病食疗方 277
- 保护视力、
- 提高智力食疗方 277



海带

278

海带治病偏方 9 例

海带食疗方 7 种

- 便秘食疗方 278
- 肾病食疗方 279
- 改善肠内环境、
- 抑制癌症食疗方 280
- 动脉硬化食疗方 280
- 高血压食疗方 281
- 预防高脂血症、
- 防治肥胖食疗方 281
- 排铅、防止铅中毒
- 食疗方 282



4 饮品医药



酸奶

284

酸奶治病偏方 8 例

酸奶食疗方 5 种

- 提高免疫力、
- 防治癌症食疗方 284
- 脑血栓食疗方 285
- 润肤美容食疗方 286
- 增进食欲食疗方 287
- 润肠通便食疗方 287



绪论

XULUN

■ 食物为什么能成为医药

一、中医理论

饮食与医药的关系非常密切，就像一对孪生姊妹，几乎是同时出现的。早在二三百万年以前，地球上就有了原始人类。我们的远古祖先为了生存，采集野果、挖掘植物根茎、猎杀动物，寻找食物充饥。在这个漫长的过程中，他们发现有的东西香甜可口，吃了以后不饥不渴、浑身有劲；而有的东西虽苦涩难咽，但吃了以后身体内外原有的病痛会消失殆尽。于是，前一类就成了人们口耳相传的食物，后一类就成了药物。而介于两者之间，既香甜味美，又能增强体力、消除病痛的食物，就成了食疗的主要原料。古人所谓“食药同源、药食同用”说的就是这个道理。

在中医理论指导下，中华民族积累了正确选择食物、合理搭配膳食、用食物进行养生防病的丰富经验，其中“以食代药”、“药补不如食补”都是中医食养学中的重要观点。食物与药物一样，有寒、热、温、凉“四性”，辛、甘、酸、苦、咸“五味”。根据中医理论，“五味”可入五脏，即“酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾”（《黄帝内经》）。五脏各病均可用与其性、味相适应的食物进行治疗。而食物胜于药物的最大优点是，食物除了“寒、热、温、凉”四性外，“平性”者（即性质平和者）居多，故可长吃久食而不出现体质的偏差。

事实上，食物都具有作为营养物质供养机体和作为药用物质治疗疾病的双重功能，我们的祖先对此早有研究。例如，《黄帝内经》中就清楚地论述了“五谷”的作用，认为它一方面可以作为天地之精气以灌溉五脏、充养元气，所谓“五谷（黍、稷、菽、麦、稻）为养，五果（枣、李、杏、栗、桃）为助，五畜（狗、羊、牛、鸡、猪）为宜，五菜（韭、薤、葵、葱、藿）为充，气味合而服之，以补精益气”；另一方面又以其五味之不同而用于治病，如“谷味酸，先走肝；谷味苦，先走心；谷味甘，先走脾；谷味辛，先走肺；谷味咸，先走肾”等。

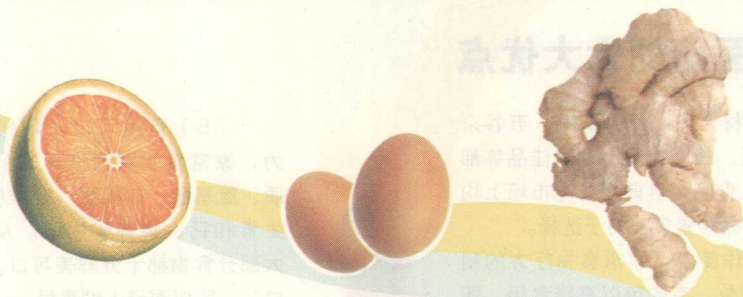
二、现代医学研究

中医食养食疗学除了研究食物的性味功效之外，还结合现代营养学内容，研究各类食物的组成成分。食物的成分包括了营养素和非营养素。食物的营养素是现代营养学家普遍关注的内容。目前较明确的有6大营养素：即蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水。这些营养素的功用有3方面：供给机体活动所需的热量，供给人体生长和组织修补所需的材料，调节机体的生理功能。营养素对人类的生长、发育、益寿以及孕育下一代都起着重要作用。

食物除了有人体需要的6大类40多种营养素外，还含有非营养素，这一点已被营养科学工作者所认识和注意。食物既有营养作用，又有治疗作用。而不少食物中的非营养素成分即有治疗作用，近来的营养学家在这一领域已作了较多探索。如蒜中含有二烯丙基三硫化物（蒜素）以及锗、硒等元素，可抗细胞突变；萝卜中含有一种淀粉酶，能够解除亚硝酸胺、苯并芘的毒性，使之失去致癌作用；鲜姜中的多元酸人参萜三醇可抑制癌细胞的扩散；玉米中含有一种抗癌因子——谷胱甘肽，它在硒的参与下，可催化自由基的还原，使化学致癌物质失去其活性等等。



SHIWU YIYAO



现今,人民生活水平提高了,饮食不仅限于吃饱,且追求吃得科学合理、营养平衡,以达到养生保健的目的。对食物的研究也不仅限于食物的营养成分,还扩展到食品的保健功能机制,以及如何开发保健食品等其他方面。生物活性物质是近年来营养保健食品开发利用的热点,它们的主要原料资源,按照“回归自然”的新理念,取之于食物,也包括我国卫生部公布的“既是食品又是药品”类。目前运用较多的生物活性物质主要有以下几类。

(1) 蛋白质氨基酸类。蛋白质氨基酸是人体必需的营养素。如牛磺酸,它是以游离态存在于体内的,可与胆汁酸形成复合物,具有降低血液中胆固醇含量、促进胆汁分泌、改善肝代谢和增强肝功能的作用,还可抑制交感神经、降低血压,起到镇静作用,预防脑溢血。

(2) 多烯不饱和脂肪酸类。多烯不饱和脂肪酸类的研究开发是近年生命科学研究的热点。研究认为,此类活性物质对于胎儿和婴儿神经系统发育有益,但须注意二十二碳六烯酸(DHA)与二十碳五烯酸(EPA)含量和恰当的比例(DHA:EPA=1:4比较合适)。

(3) 皂甙类。皂甙类中开发利用最多的是人参皂甙,它可用于配制降血糖剂、抗肿瘤剂(包括恶性肿瘤)、抗溃疡剂及作为食品添加剂等。人参皂甙主要来源于各类人参,人参类保健品质量标准可以用皂甙量来表示。

(4) 黄酮类化合物。黄酮类物质具有清除自由基、抑制血小板凝集、改善记忆力、调节血脂、改善脑功能障碍等作用,是许多中草药、蔬菜、水果等食物中的生物活性物质。

(5) β -胡萝卜素。 β -胡萝卜素是营养素型生物抗氧化剂,具有抗癌、遏制自由基损害、延缓衰老等多种功能,该物质广泛存在于多种蔬菜水果中。

(6) 维生素E。维生素E与 β -胡萝卜素具有相似作用,是有效的生物抗氧化剂。此外,维生素A、维生素C、维生素D等也有抗氧化功效。

(7) 矿物质。碘是人体不可缺少的重要微量元素,除国家强制推行加碘盐外,各类加碘食品也不少见;硒是近年来确认的生物抗氧化剂,对控制生物过氧化、减缓自由基损害、防止克山病和癌症均有显著作用;强化铁、锌食品在儿童与孕妇中运用较多;钙、锗、铜、锰也得到了一定程度的重视。

(8) 双歧杆菌。双歧杆菌是1889年从母乳喂养的婴儿粪便中分离发现的。近年研究证明双歧杆菌是人体肠道内的优势菌群,但会随年龄增长而减少,至老年临终前完全消失。目前流行的外源性补充方式是在食品或饮料中添加促进双歧杆菌生长的低聚糖,食入后能刺激肠道内原有的双歧杆菌生长繁殖。

(9) 低聚糖。低聚糖具有不被人体消化酶分解、难以消化吸收、热值低的特点,可消除因过多摄入甜食而带来的副作用,还具有防病抗病作用,并且能使人体肠道内的有益菌群——双歧杆菌活化。

(10) 肽类。肽类包括促进钙吸收肽、易消化吸收肽、降血压肽、谷胱甘肽等。如谷胱甘肽广泛存在于动植物中,可清除体内过氧化反应生成的自由基,与过氧化酶共同作用能将体内过氧化氢或过氧化脂还原,保护生物膜,延缓机体衰老,预防动脉硬化,同时具有解毒作用。

生物活性物质的研究开发,主要从食物中提取,或配制成保健营养品,或作为食品的辅助添加剂,使食物的治疗作用有明显的针对性。这是近年来食物治疗的重要内容。

综上所述,食物作为医药,可谓当之无愧。

■ 食物医药的六大优点

(1) 取材方便。瓜果蔬菜、五谷杂粮、鱼肉禽蛋、蜂乳饮品、调味佳品等都是居家必备之食品，目前在各地市场上均可采购到，且品种繁多、易于选择。

(2) 制作简单。家常食物疗方的制作方法非常简单，有的可以直接食用，即使需要加工的，做法也很简单。只要是懂得一般烹饪常识的人，都能制作。而且，有许多疗方可以一次制备多份，分次使用，只需利用冰箱保持新鲜即可。

(3) 价格低廉。如今，家常食物的市场供应量一般很大，而价格逐步呈下滑趋势，因此，食物疗法的成本远低于药物疗法，可以说十分经济。

(4) 疗效明显。家常食物疗法尽管取材方便、制作简单、价格低廉，但与其他中药材一样，具有性味、功效，所以有明显的治疗作用。

(5) 食用可口。现代营养学家认为，家常食物皆含有丰富的水分、蛋白质、氨基酸、有机酸、纤维质、糖类、维生素和钙、磷等矿物质。从口感上说，大部分食物都十分鲜美可口，“良药不苦口”，所以深受人们喜爱。

(6) 副作用小。安全可靠是食物疗法的另一大特点。食物是为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素的可口物质，所以不会为人体带来不良的影响和干扰，这也正是一般药物所不具备的优点。另外，食物疗法不仅很少会出现副作用，而且还具有一定的解毒作用，如红枣能解药毒，调诸药；冬瓜可解鱼、酒毒；绿豆亦可解诸毒等。不过，如果过量食用某种食物或没有选对病情有益的食物，那也仍可能会引起人体的不适，但只要及时停止使用，不适的状况就会自动消失。



■ 食疗的五大医学意义

食物入药即为食疗，也就是利用食物中所含有的营养成分的特性加上烹调方法来协助治疗疾病的一种科学方法，它具有五个重要的医学意义。

(1) 食疗是一种重要的治疗手段，通过增加或控制某种营养素的方法以达到治疗疾病的目的。例如，原发性营养缺乏病的病因和治疗与营养直接相关。蛋白质和热能缺乏可引起营养性水肿。发展中国家的一些儿童，就是因为缺乏营养，以致骨瘦如柴。而各种维生素缺乏症也是由于缺乏相应营养而导致的后果，只要通过食疗并除去一些不良因素，疾病就能痊愈。像小儿患佝偻病是因缺乏钙和维生素D，如能及时补充钙质及维生素D或充分接触阳光，很快就能得到纠正；先天性代谢病——苯丙酮尿症，若在婴儿时期即给以低苯丙氨酸的饮食，就能抑制病情的发展；其他如糖尿病、慢性肝炎、高脂血症等，临床上多强调以营养治疗为主。所以，通过合理的食疗，再结合必要的药物治疗，很多病症即可得到控制，消除症状，达到好转或痊愈的目的。

(2) 食疗可作为一种治疗和诊断的辅助措施。例如：对高血压、心脏病、肾脏病伴有水肿病患者，给以限盐饮食即可减轻或消除症状；对肾功能不全的患者，为了减轻其肾脏的负担，给以优质低蛋白质、高热能饮食，可控制病情的发展；对肝昏迷患者，为了降低其血氨的含量，把蛋白质供应降到最低标准（每日20克左右）。这都是配合临床治疗的一种辅助措施。此外，食疗也可作为协助诊断的方法，如：潜血试验餐、干膳食等，可协助诊断消化道是否出血、胆囊收缩和肾浓缩功能如何；钙、磷代谢试验饮食，可协助诊断继发性甲状旁腺功能亢进。

(3) 食疗可为其他疗法创造条件。外科手术前有营养不良、组织水肿、贫血的患者，势必会给手术增加困难，降低手术成功率。因手术或外伤使机体处于应激状态，组织的分解代谢加强，出现负氮平衡，营养素的消耗增加。而“要素膳”（化学配制膳）可解决手术前后的营养不良问题发挥良

好作用。

(4) 食疗可补偿消耗、恢复体力。急性病或慢性病都会增加体力和组织的消耗,一方面体力需要补充,另一方面组织需要修复。如不及时补充营养物质,机体就会利用其他部分组织进行修补,实质上只是拆东墙补西墙。病后增加营养的目的是为了降低分解代谢,促进合成代谢,维持体内环境的稳定,保护承担代谢活动的肝脏,否则受损组织难以修复,伤口不易愈合。在治疗疾病的过程中,如能重视食疗,疗效就会更为显著。

(5) 食疗可调整免疫功能。近10年来的研究确认,营养不足对人体免疫应答有损害,会使细胞和体液免疫功能降低。如蛋白质、热能不足将导致胸腺组织形态的显著改变,包括大小和重量的减少、淋巴细胞的减少、骨髓质分化的丧失和胸腺小体的肿大或变性,淋巴结副皮质区和脾脏小动脉周围组织也会显示出同样变化。营养不足儿童经常有补体C₃、补体C₁、补体C₅的降低。食疗后,许多免疫指标即可得到恢复,特别是细胞免疫和补体C₃。由此可见,食疗可调整免疫功能,从而改善患者的免疫状态,有利于机体的恢复。

■ 食疗的三大禁忌

食疗是有所禁忌的,医学所指的饮食禁忌包括广义和狭义两种概念。广义的饮食禁忌概念涉及到食物与体质、地域、季节、年龄、病情,以及饮食调配、用法、用量等方面,狭义的饮食禁忌概念仅指饮食与病情方面的禁忌,本文就狭义方面来做重点介绍,以期引起读者注意。

一、患病期间的饮食禁忌

1. 患病期间的一般饮食禁忌

病症的饮食宜忌是根据病症的寒热虚实、阴阳偏胜(即阴或阳的亢盛有余),并结合食物的五味、四气、升降浮沉及归经等特性来加以确定的。中医学在这方面积累了很多经验,并有系统的理论指导。根据中医文献记载,古代医家把患病期间所忌食的食物高度概括为以下几大类:

(1) 生冷。指冷饮、冷食、大量的生蔬菜和水果等。为脾胃虚寒、腹泻呕吐患者所忌。

(2) 黏滑。指糯米、大麦、小麦等所制的食品等。为脾虚纳呆(胃的受纳功能呆滞)、外感初起患者所忌。

(3) 油腻。指大油、肥肉、煎炸食品、乳制品(奶、酥、酪)等。为脾湿、痰湿患者所忌。

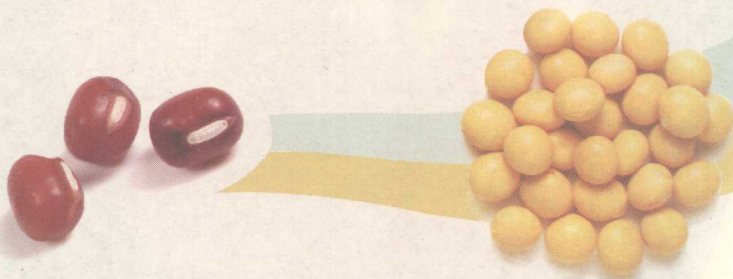
(4) 腥膻。指海鱼、无鳞鱼(平鱼、巴鱼、带鱼、比目鱼等)、虾、蟹、海味(干贝、淡菜、鱼干等)、羊肉、狗肉、鹿肉等。为风热证、痰热证、斑疹疮疡患者所忌。

(5) 辛辣。指葱、姜、蒜、辣椒、花椒、韭菜、酒、烟等。为内热证患者所忌。

(6) 发物。指能引起旧疾复发、新病加重的食物。除上述腥、膻、辛辣等食物外,尚有一些特殊的食物,如荞麦、豆芽、苜蓿、鹅肉、鸡头、鸭头、猪头、驴肉等。为哮喘、动风、皮肤病患者所忌。

2. 不同病症的饮食禁忌

临床上病症有寒热虚实之分,因此,在运用食物疗法时,必须考虑病症的具体性质,遵循“寒者热之”、“热者寒之”、“虚者补之”、“实者泻之”的治疗原则。根据病症情况标本兼治,急则



治其标，缓则治其本，抓住主要矛盾才能配合药物而获良效。

(1) 寒证。治疗原则为益气温中、散寒健脾。宜食温性热性食物，忌食寒凉生冷食物。

(2) 热证。治疗原则为滋阴清热、清热泻火、解毒消肿。宜食寒凉平性食物，忌食温燥伤津食物。

(3) 虚证。治疗原则为滋阴、补阳、益气、补血。应根据阳虚或阴虚的不同选择食物。一般虚证患者多数脾胃功能减退，难于消化吸收，因此忌吃耗气损津、腻滞难化之物，如肥腻、油煎、质粗坚硬食物，饮食应以清淡而富于营养为宜；阳虚者宜温补，忌食寒凉食物，如生冷瓜果、冷性及性偏寒凉的菜肴食物；阴虚者宜滋补、清补，宜食清淡凉润食物，忌食温热、辛辣食物，如酒、葱、蒜、辣椒、姜之类。

(4) 实证。是指邪气盛实而言。应根据不同实证的征候，给予各种不同的去除实邪的食疗食品，如清热化痰、活血化淤、攻逐水邪等。

二、服药饮食禁忌

服药期间对某些食物的禁忌，前人称为服药禁忌，也就是通常所说的“忌口”。在古代文献上有相关记载，如：甘草、黄连、桔梗、乌梅忌猪肉，薄荷忌鳖肉，茯苓忌醋，鳖甲忌苋菜，鸡肉忌鳝鱼，蜂蜜忌葱，天门冬忌鲤鱼，白术忌蒜、桃、李，人参忌萝卜，土茯苓忌茶等。但对于这些内容不能绝对化，应灵活掌握、科学对待，某些内容还有待临床进一步证实。

三、孕期和产后饮食禁忌

孕期和产后，母体处于特殊生理阶段，饮食调养有着重要意义。妊娠期，母体脏腑经络之气血注于冲任经脉，以养胎元。此时母体多表现为阴虚阳亢状态，因此应忌食辛辣、腥膻食物，以免耗伤阴血而影响胎元；宜食甘平、甘凉、补益食物，如淮山药、红枣，健脾又补血。妊娠恶阻（即怀孕时恶心呕吐、饮食不进）的孕妇应忌食油腻食物，宜食健脾、和胃、理气食物，如陈皮、薏米、猴头菇。妊娠后期，由于胎儿逐渐长大，影响母体气机升降，易产生气滞现象，故应少食胀气、涩肠食物，如荞麦、高粱、红薯、芋头等。

中医学认为，“产后必虚”，产后多淤。产妇多表现出阴血亏虚、淤血内停等征象，且还要哺乳。因此，产后的饮食原则应以平补阴阳气血，尤以滋阴养血为主，宜食甘平、甘凉食物，如粮食、禽肉、蛋乳类，慎食或忌食辛燥、伤阴、发物、寒凉、生冷食物。

